

Cet automne, on bouge !

ABDOS, FESSIERS ET CUISSES

Entraînement intense et ciblé pour tonifier et sculpter ces zones clés.

Dès le 22 septembre (12 semaines, relâche 13 octobre)

Lundi ou mercredi : 19 h 45 à 20 h 45

École Notre-Dame-de-Lorette, Gymnase

60 \$, 16 ans +

EXERCICES EN CIRCUIT 50 +

Exercices adaptés aux personnes de 50 ans et plus. Possibilité de faire les exercices sur chaise au besoin.

Dès le 29 septembre (11 semaines, relâche le 13 octobre)

Lundi : 13 h 15 à 14 h 15

Omni-Centre

55 \$, 50 ans +

MARCHE NORDIQUE

Entraînement dynamique qui stimule et propulse votre santé globale en améliorant votre cardio, votre musculation, votre flexibilité et votre équilibre !

Se pratique avec des bâtons spécifiques (fournis).

Dès le 14 octobre (8 semaines)

Mardi : 9 h à 10 h (avancé – ayant déjà participé à une session de marche nordique)

Mardi : 10 h 15 à 11 h 15 (débutant)

Jeudi : 9 h 30 à 10 h 30 (multi-niveaux)

Parc Bellevue

40 \$, 16 ans +

YOGA SUR CHAISE 50 +

Une forme adaptée de yoga qui permet de pratiquer des postures et des exercices de respiration tout en restant assis sur une chaise.

Dès le 23 septembre

Mardi (12 semaines) ou vendredi (11 semaines) : 10 h 30 à 12 h (relâche le 31 octobre et le 5 décembre)

Omni-Centre

82,50 \$ - 90 \$, 50 ans +

Inscription résidents.tes : 8 au 21 septembre, dès 9 h

Inscription non-résidents.tes* : 15 au 21 septembre, dès 9 h

Information : 514 453-8981, poste 229

Nouvelle tarification uniforme
5 \$ par heure de cours *

*Frais additionnels de 10 \$ par session pour les non-résidents

YOGA

Omni-Centre

DÉBUTANT

Dès le 23 septembre (12 semaines)

Mardi : 18 h à 19 h 15

75 \$, 16 ans et +

INTERMÉDIAIRE

Dès le 23 septembre (12 semaines)

Mardi : 19 h 30 à 21 h

90 \$, 16 ans +

MULTINIVEAUX

Dès le 22 septembre (12 semaines)

Lundi et mercredi : 10 h 30 à 12 h (relâche le 13 octobre)

90 \$, 16 ans +



20-20-20 50 +

20 minutes de cardio, 20 minutes de musculation, suivies de 20 minutes de travail sur le tronc et l'équilibre avec des étirements.

Dès le 1^{er} octobre (relâche le 31 octobre et le 5 décembre)

Mercredi (12 semaines) ou vendredi (10 semaines) :

12 h à 13 h, niveau intermédiaire

13 h 15 à 14 h 15, niveau débutant

Omni-Centre

50 \$ - 55 \$, 50 ans +

CARDIO-INTERVALLE

Exercices de haute intensité avec des périodes de musculation.

Dès le 22 septembre (12 semaines, relâche 13 octobre)

Lundi ou mercredi : 18 h 30 à 19 h 30

École Notre-Dame-de-Lorette, Gymnase

60 \$, 16 ans +

ZUMBA TONING GOLD 50 +

Ce cours de fitness combine danse et tonification musculaire avec des poids légers afin d'améliorer la forme physique et la coordination.

Dès le 29 septembre (relâche le 13 octobre)

Lundi (10 semaines) : 12 h à 13 h ou

Mercredi (11 semaines) : 10 h 45 à 11 h 45

Omni-Centre

50 \$ - 55 \$, 50 ans +

BADMINTON ET PICKLEBALL INTÉRIEUR

Espadrilles propres obligatoire.

Apportez votre équipement.

Dès le 7 septembre

Omni-Centre, 8 \$/terrain/heure

*réservation d'une heure par adresse de résidence



Téléchargez la
procédure de
réservation.

BADMINTON LIBRE

Dimanche : 13 h à 17 h

PICKLEBALL LIBRE

Mardi : 15 h à 17 h

Vendredi : 16 h à 18 h

RÉSERVATIONS

En ligne (résidents seulement)

Allez sur le site Web et cliquez sur **Inscription Sport Plus** dans le menu du haut (**réservation obligatoire**). Les résidents peuvent réserver 5 jours avant la date, entre 8 h et minuit.

Par téléphone

Résidents : du lundi au jeudi précédant les dates de badminton libre, de 8 h 30 à midi et de 13 h à 16 h 45 ainsi que le vendredi de 8 h 30 à 12 h, en composant le 514 453-8981, poste 229.

Non-résidents : S'il reste de la place, un jour ouvrable précédant les dates de badminton libre par téléphone seulement en composant le 514 453-8981, poste 229.

TONUS MUSCULAIRE

Un cours d'intensité variée qui utilise une gamme d'exercices visant l'augmentation du tonus et de la force musculaire.

École Notre-Dame-de-Lorette, Gymnase

Dès le 25 septembre

Jeudi : 19 h 30 à 20 h 30 (12 semaines)

60 \$, 16 ans +

Dimanche : 9 h 30 à 10 h 30 (11 semaines, relâche 12 octobre)

Nouvelle professeure : Rachel Ellison

50 \$ - 55 \$, 16 ans et +

ACTIVITÉS À L'ARÉNA



PATINAGE LIBRE

Gratuit

Tous les samedis de 20 h à 22 h 20

4 octobre au 28 mars (inclusivement)

Journées additionnelles, de 13 h à 15 h 50 :

10 octobre, 14 et 28 novembre, 22 et 26 décembre, 2 et 26 janvier, 2 au 6 mars.

ARÉNA CITÉ-DES-JEUNES

(2580, rue Paul Gérin-Lajoie, Vaudreuil-Dorion, QC J7V 9H8)

Le port du casque de protection est recommandé.

Preuve de résidence requise



Hockey Libre

Venez jouer au hockey de 9 h 30 à 12 h 30 aux dates suivantes :

10 octobre, 14 et 28 novembre, 22 et 26 décembre, 2 et 26 janvier, 2 au 6 mars*.

*si glace extérieure fermée pour le hockey.

ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES offertes par la Ville

ATELIER DE PEINTURE

En première partie de cours, la professeure enseignera une technique de peinture. En 2^e partie de cours, les participants pourront peindre leur propre œuvre et recevoir des conseils personnalisés par la professeure.

Dès le 22 septembre (10 semaines, relâche 13 octobre)

Lundi : 13 h 30 à 16 h 30 ou 18 h 30 à 21 h 30; Omni-Centre • 150 \$, adulte

ATELIER D'AQUARELLE

Exploration des notions de base en aquarelle. S'adresse aux débutants, mais les artistes expérimentés sont également invités. Matériel fourni.

Dès le 24 septembre (10 semaines)

Mercredi : 19 h à 20 h 30; Omni-Centre • 75 \$, 12 ans +

